2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 秋葉原店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月20日02:00 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

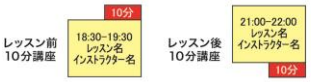
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–
		●08:30–09:20 ◎ピラLower+ 深川		08:30–09:00 ◎ピラRefBody 宮本	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 三浦	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 深川			08:30–09:20 ◎ピラB+ 佐久間						08:30–09:00 ◎ピラcore 小平							08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 宮本	
	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 小平	09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 深川		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 宮本	09:50–10:20 ◎ピラBackStyle 三浦	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 深川	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 宮本	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 宮本	09:50–10:40 ◎ピラWaist+ 三浦		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 深川	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 宮本	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 宮本	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 宮本	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 佐久間	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小平	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 佐久間	09:00–09:30 ◎ピラcore 小平	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 藤原	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 田場	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 宮本	09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 深川	
	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 藤原	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 深川		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 深川	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 宮本	11:10–11:40 ◎ピラTotalBody 藤原	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 宮本	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 宮本	11:10–11:40 ◎ピラBackStyle 三浦		10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 藤原	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 藤原	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 藤原	10:30–11:20 ◎ピラB+ 宮本	10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 佐久間	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 藤原	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 田場	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 藤原	10:20–11:10 ◎ピラB+ 藤原	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 田場	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 宮本	09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 深川	
	11:50–12:40 ◎ピラB+ 藤原	12:30–13:00 ◎ピラTotalBody 藤原		12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 三浦	11:50–12:40 ◎ピラB+ 宮本	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 藤原	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 深川	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 三浦	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 佐久間		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 深川	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 藤原	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 宮本	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 深川	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 深川	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 藤原	11:20–11:50 ◎ピラPerBackBody 田場	11:20–12:10 ◎ピラB+ 藤原	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 深川	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 宮本	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 深川	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 深川	
	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 藤原	13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 宮本		13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 三浦	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 藤原	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 三浦	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 深川	12:40–13:30 ◎ピラB+ 三浦	13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 吹坂		13:00–13:30 ◎ピラRefBody 藤原			13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 深川	12:30–13:00 ◎ピラTotalBody 佐久間	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 深川		12:20–13:05 Strong Hip&Legs 佐久間	12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 田場	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 深川	12:20–13:10 ◎ピラB+ 宮本	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 深川	12:30–13:00 ◎ピラRefCore 宮本	
		14:50–15:20 ◎ピラRefBody 宮本		14:50–15:40 ◎ピラLower+ 深川	15:30–16:00 ◎ピラStretchC 三浦	15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 深川			15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 佐久間							15:20–15:50 ◎ピラRefCore 藤原							15:10–16:00 ◎ピラB+ 宮本	
	15:50–16:40 ◎ピラLower+ 藤原			16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 深川	16:30–17:00 ◎ピラTotalBody 藤原	16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 三浦	16:40–17:10 ◎ピラRefCore 宮本	16:20–16:50 ◎ピラBackStyle 三浦	16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 藤原				17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 藤原		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 宮本	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 深川		16:20–16:50 ◎ピラChestSR 佐久間			16:00–16:30 ◎ピラcore 田場		16:30–17:00 ◎ピラRefBody 田場	
	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 宮本	17:10–18:00 ◎ピラB&A+ 宮本		17:30–18:00 ◎ピラRefBody 三浦	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 藤原	17:50–18:20 ◎ピラBackStyle 三浦	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 深川	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 南	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 藤原		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 佐久間		17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 藤原		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 深川			17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 吹坂	17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 田場	●17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 小平	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 渡辺	17:20–17:50 ◎ピラcore 田場		
																							17:40–18:30 ◎ピラLower+ 田場	
	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 宮本							18:40–19:10 ◎ピラRefBody 藤原				18:30–19:00 ◎ピラcore 小平	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 深川	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 宮本	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 宮本			18:40–19:10 ◎ピラRefBody 吹坂	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 田場	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 小平	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 渡辺	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 深川		
	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 宮本						19:00–19:30 ◎ピラControlF 小平	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 藤原			19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 佐久間	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 深川	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 深川	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 藤原	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 深川			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 深川	19:30–20:20 ◎ピラB+ 宮本	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 深川	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 藤原	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 田場	
	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 深川						20:00–20:50 ◎ピラB+ 佐久間				20:00–20:50 ◎ピラChestSR 小平	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 深川	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 藤原	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 藤原	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 深川			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 深川	20:50–21:20 ◎ピラRefCore 宮本	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 小平	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 藤原	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 田場	
							21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 佐久間	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 南			21:00–21:50 ◎ピラB+ 小平													

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-
09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 佐久間	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 藤原	09:00-09:50 ◎ピラB+ 藤原	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 田場	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 小平	08:30-09:00 ◎ピラBackStyle 仲地	定休日
10:00-10:50 ◎ピラB+ 仲地	10:30-11:00 ◎ピラcore 仲地	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 仲地	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 宮本	10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 田場	09:30-10:20 ◎ピラB+ 仲地	
11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 藤原	11:30-12:20 ◎ピラB+ 仲地	11:40-12:10 ◎ピラTotalBody 仲地	11:50-12:40 ◎ピラB+ 田場	11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 田場	10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 田場	
12:40-13:10 ◎ピラStretchC 仲地	13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 藤原	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 藤原			11:50-12:40 ◎ピラLower+ 田場	
					13:10-13:40 ◎ピラRefCore 宮本	
					15:10-16:00 ◎ピラH&L+ 宮本	
16:40-17:10 ◎ピラTotalBody 佐久間	16:40-17:10 ◎ピラBackStyle 仲地	17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 仲地	16:20-16:50 ◎ピラcore 田場		16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 藤原	
17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 田場	17:40-18:30 ◎ピラB+ 田場	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 仲地	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 深川		17:50-18:20 ◎ピラTotalBody 藤原	
18:40-19:30 ◎ピラLower+ 田場	19:00-19:30 ◎ピラPerBackBody 田場		18:40-19:30 ◎ピラB+ 宮本	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 藤原		
20:00-20:30 ◎ピラControlF 小平	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 小平	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 深川	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 仲地	19:40-20:30 ◎ピラB+ 藤原		
21:00-21:50 ◎ピラB+ 小平	21:20-21:50 ◎ピラStretchC 小平	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 深川	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 仲地	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 宮本		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座
SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ（追加料金あり）



【注意事項】

- スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。
- レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

Rintosull

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用 予約ページ | LINE 公式アカウント | Instagram | オンラインストア Lapre | オンラインヨガ UCHIYOGA+